

食在好困難

吃不下是高齡者最大的生活煩惱之一

食物質地調整指對吞嚥有困難或牙口功能不佳的高齡者，採取切碎、搗碎或混合的飲食，例如軟質飲食、剝碎飲食、半流質飲食、全流質飲食。此外，也會以增稠劑來做攝液的質地調整。

高齡新食代

三好一巧都做到，您的健康免煩惱！

「吃得下」 「吃得夠」
「吃得對」 「吃得巧」

吃得下以後，再看看有沒有依照
「我的餐盤」均衡飲食聰明吃！



六大營養口訣



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



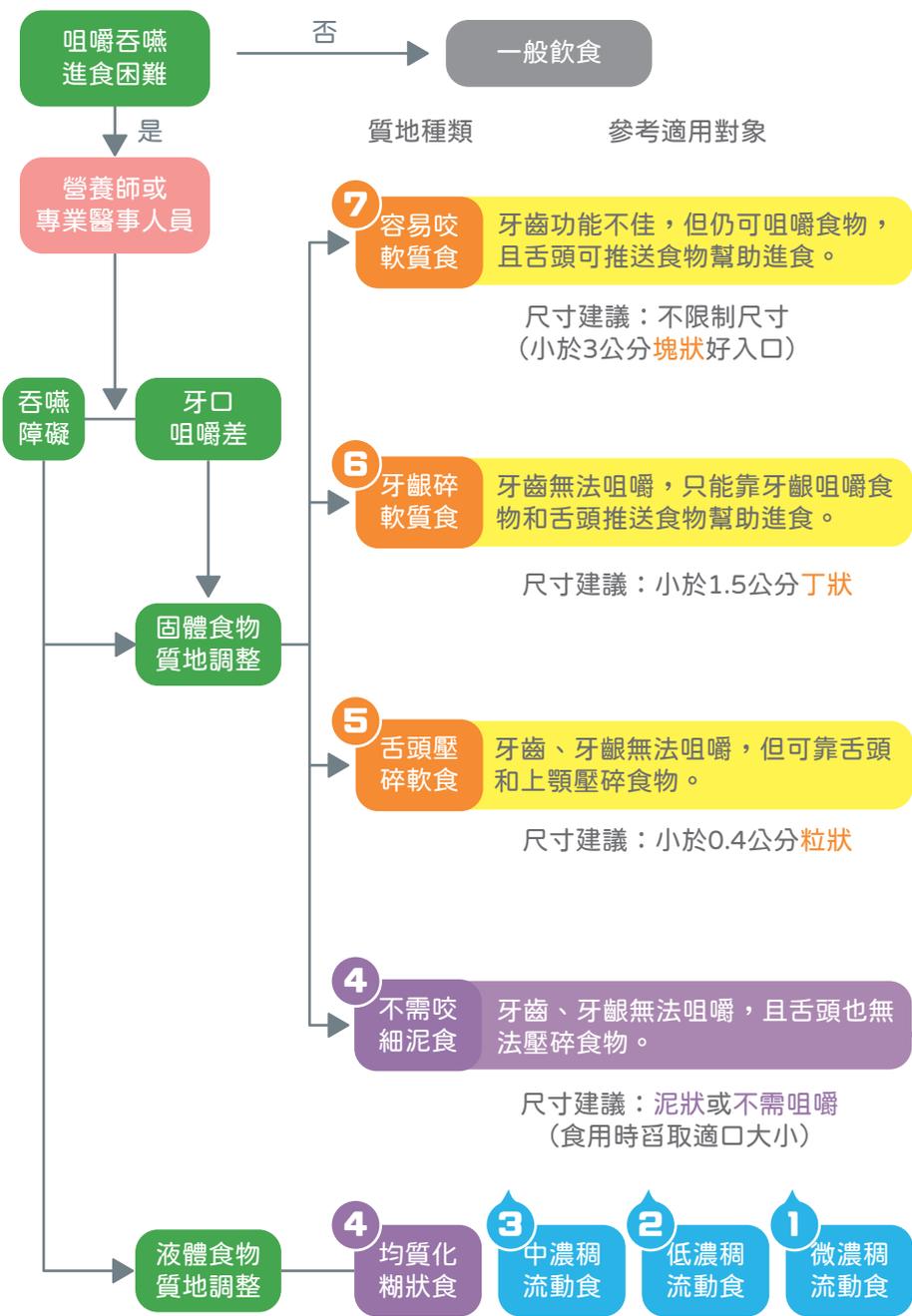
堅果種子一茶匙

食在困難

質地調整飲食

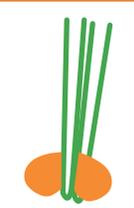
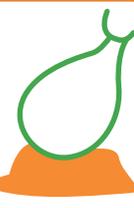
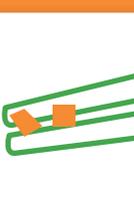
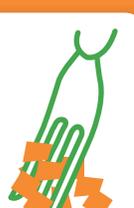
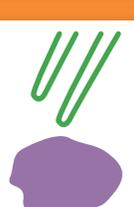


台灣飲食質地分類應用簡易流程圖



食在好簡單

常用餐具好幫手，飲食質地輕鬆測

筷子測試	湯匙測試	叉子測試
<p>7</p> <p>食物不容易被筷子夾成小塊</p> 	<p>7</p> <p>湯匙用力壓食物，能將食物壓扁，但移開後，食物則恢復原本的形狀</p> 	<p>7</p> <p>叉子壓食物，不容易將食物分成小塊</p> 
<p>6</p> <p>食物需用力才能被筷子夾成小塊</p> 	<p>6</p> <p>湯匙壓食物，需要用力才能壓碎</p> 	<p>6</p> <p>叉子壓食物，需要用力才能壓碎</p> 
<p>5</p> <p>食物仍可被筷子夾起</p> 	<p>5</p> <p>將湯匙翻轉，上面的食物會完全掉落、不會殘留</p> 	<p>5</p> <p>叉子壓食物，不需要用力就能壓碎</p> 
<p>4</p> <p>食物無法被筷子夾起</p> 	<p>4</p> <p>將湯匙翻轉，上面的食物會掉落但會有部分殘留</p> 	<p>4</p> <p>叉子劃過食物表面，會留下明顯畫痕</p> 

咀嚼困難級別（硬至軟）

7 ▶ **6** ▶ **5** ▶ **4**

吞嚥困難級別（稠至稀）

4 ▶ **3** ▶ **2** ▶ **1**